

中央体育館だより vol.10



明けましておめでとうございます。
今年も皆様に気持ちよくご利用していただけますよう
職員一同頑張りますのでよろしくお願いいたします！



先月のご報告

12月2日のらくらくトレーニングは、市民体育館から
住吉トレーナーがトレーニング巡回として指導に来られました！
テーマ「おとな★チャレンジ～童心にかえて動いてみよう～」
ということできつい筋力トレーニングの他にもだるまさんがころんだなど
レクリエーションを取り入れたトレーニングで楽しく鍛えられたレッスンでした！
住吉トレーナーお疲れ様でした！



スポーツ教室のお知らせ

ツールを使ったエクササイズやレクリエーションなど
簡単に楽しくできるトレーニングを行います！

☆らくらくトレーニング☆

毎週月・木曜日 9:45～10:45

☆夜のらくらくトレーニング☆

毎月最終月曜日 19:30～20:30

〈場所〉健康体力相談室

〈参加料〉400円 〈定員〉16名程度

〈参加方法〉受付にて参加料を支払い、
名簿に名前を記入。



お知らせ

競技場は、修繕工事のため

令和2年4月1日(水)～4月30日(木)の間

ご利用できません。

その他の施設は、ご利用可能です。

ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。



☆1月の休館日は**20日(月)**です！

中央体育館

〒810-0042

福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL 741-0301

FAX 741-0617

中央体育館HP
トップページ

